

SU NIÑO DE 8 AÑOS DE EDAD **PUNTOS PARA RECORDAR**

SEGURIDAD

- ♥ **SEA UN MODELO** para su niño al vivir un estilo de vida saludable, incluyendo una presentación personal aseada. **SUPERVISE** y motive a su niño a que tenga buenos hábitos de higiene.
- ♥ **EVITE** el uso del alcohol, tabaco y drogas y asegúrese que su niño esté informado acerca de abuso de sustancias.
- ♥ **ELIMINE** el humo de tabaco en el ambiente del niño (en la casa de la persona que lo cuida, amigos o familiares, etc.). **HAGA** que su carro y su hogar sean zonas de no fumar.
- ♥ **SUPERVISE** las actividades de su niño con sus compañeros y anticipe que su niño cometa errores al aplicar su propio juicio porque él/ella está tratando de imitar a sus compañeros.
- ♥ **INSTALE** detectores de humo en su hogar. **CAMBIE** las pilas dos veces al año cuando la hora cambia en la primavera y el otoño.
- ♥ **SIEMPRE** asegúrese que su niño use un cinturón de seguridad cuando viaje en un automóvil y **NUNCA** deje que su niño viaje en un automóvil si sospecha que el conductor ha estado tomando alcohol o usando drogas. **NO PERMITA** supervisión de su niño por parte de alguien que está tomando alcohol o usando drogas.
- ♥ **ASEGURESE** que su niño sea supervisado antes y después de la escuela en un ambiente seguro.
- ♥ **ENSEÑE** o pida a alguien que enseñe a su niño a nadar y las reglas de seguridad del agua. Asegúrese que la piscina de su comunidad, en el complejo de apartamentos, o en su hogar tenga una cerca de cuatro lados con una puerta de cierre y cerrojo automático. **SIEMPRE** supervise su niño(a) o asegúrese que un adulto lo (la) supervise cuando esté alrededor del agua.
- ♥ **ASEGURESE** que su niño(a) use crema solar con protección total antes que él (ella) salga afuera por períodos largos.
- ♥ **CONTINUE ENSEÑANDO** a su niño acerca de reglas de seguridad del hogar, incluyendo qué hacer si se encuentra en el hogar solo. Discuta acerca de visitantes, y qué hacer en caso de incendios u otras emergencias. Conduzca simulacros de incendios en su hogar. Mantenga medicinas y productos venenosos en un lugar fuera de peligros, seguro y cerrado con llave. Si su niño(a) accidentalmente toma medicina o pone productos venenosos en su boca, llame a **LA LINEA TELEFONICA DE AYUDA EN CASO DE ENVENENAMIENTO** inmediatamente al 1-800-722-5725. Mantenga Jarabe de Ipecac y carbón activado en su hogar. No los use hasta que haya llamado al centro de envenenamiento para direcciones de uso. **MANTENGA** cigarrillos, fósforos, encendedores, alcohol y herramientas eléctricas en un lugar seguro.
- ♥ **ASEGURESE** que todas las armas en la casa estén encerradas con candado en un lugar seguro y que las municiones estén almacenadas en un lugar separado. Un candado del gatillo de las armas es protección adicional para que nadie pueda disparar con sus armas.
- ♥ **ENSEÑE** a su niño habilidades de seguridad del vecindario. **ANTICIPE** dar menos supervisión. **ENSEÑE** a él/ella a que tome precauciones cuando se acerque a los perros, a los animales y a que use juicio al hablar con extranjeros.
- ♥ **MOTIVE** a su niño a la seguridad en los deportes y discutir esto con él, incluyendo la necesidad de usar equipo de protección deportiva tales como: protectores de la boca, protectores de la cara, o cascos de bicicletas.
- ♥ **SI** usted o su niño están sufriendo abuso emocional, físico o sexual, **HABLE** con su proveedor de salud o llame a la **Línea Telefónica para Reportar Abuso 1-800-752-6200** para ayuda.

NUTRICION

- ♥ **PROVEA** tres comidas al día y **PROVEA** de dos a tres meriendas nutritivas al día tales como yogurt, frutas, o cereales. **HAGA** que los tiempos de comida familiares sean placenteros, motive a la conversación.
- ♥ **LIMITE** las meriendas con mucho azúcar o grasa, tales como dulces, sodas y papas fritas en bolsa. **MOTIVE** a buenos hábitos de comida y sirva variedad de comidas. Use la Pirámide de Guía para la Comida como guía para planificar comidas y meriendas.
- ♥ **SEA** un modelo para su niño y motive a buenos hábitos de comidas. **ASEGURESE** que le sirvan a él/ella un almuerzo nutritivo ya sea a través del programa escolar o al empacarle un almuerzo balanceado cada día.



DIENTES SALUDABLES

- ♥ SUPERVISE a su niño(a) a que cepille sus dientes completamente dos veces al día.
- ♥ ENSEÑE a su niño a usar hilo dental una vez por día.
- ♥ DE a su niño suplementos de fluoruro como es recomendado por el proveedor de cuidado de salud.
- ♥ PROGRAME una visita dental para su niño a cada seis meses, a menos que el dentista recomiende lo contrario. Cuando salgan sus molares permanentes, asegúrese que sean evaluados por un dentista para la aplicación de un sello dental.
- ♥ ENSEÑE a su niño a que no fume, mastique o use tabaco no fumable.

CUIDADO E INTERACCIONES

- ♥ ELOGIE las buenas conductas de su niño. ESCUCHE a y demuestre respeto a su niño.
- ♥ DEMUESTRE AFECTO en su familia; pase tiempo individual con cada niño, haciendo actividades juntos que ambos disfrutan. DEMUESTRE interés en las actividades de su niño.
- ♥ MOTIVE a su niño para que hable acerca de la escuela, sus amigos, sus actividades y sentimientos. Motive a la lectura y ofrezca libros como regalo.
- ♥ ASEGURESE que su niño entiende sus guías de disciplina y las reglas de su familia.
- ♥ MOTIVE a su niño para que juegue solo y también con sus compañeros, hermanos, hermanas o padres y promueva actividades físicas en un ambiente seguro. Supervise cuando su niño ve televisión y no permita que su niño vea programas violentos o programas explícitos sexualmente.
- ♥ PROVEA oportunidades a su niño para que se interaccione con otros niños (Ejemplos: grupos de juegos, escuela dominical, Jardín de Infante u otras actividades de la comunidad)
- ♥ USE DISCIPLINA como métodos de enseñanza y protección, no como castigo. PONGA límites apropiados para su niño y motive a la auto disciplina.

Reference: Maternal and Child Bureau, *Bright Futures Guidelines for Health Supervision of Infants, Children and Adolescents*, National Center for Education in Maternal and Child Health, 1994, Arlington. VA.